سلسلة تنمية المهارات العلمية



كيف تطالع كتاباً؟

- إستعرض
- إسأل
- إقرأ
- لخّص
- تذكّر



الإعداد والإخراج الالكتروني
www.almaaref.org

كيف تطالع كتاباً؟

جمعيّة المعارف الإسلاميّة الثقافيّة

بيروت . لبنان . المعمورة . الشارع العام

هاتف: ٠١/٤٧١٠٧٠ ـ ص.ب. ٢٤/٥٣ . ٢٥/٣٢٧



الإعداد والإخراج الالكتروني
www.almaaref.org

الكتاب:	كيف تطالع كتاباً؟
إعداد:	مركز نون للتأليف والترجمة
الناشر:	جمعية المعارف الإسلامية الثقافية
الطبعة:	الأولى أيلول 2003م - 1424هـ

كيف تطالع كتاباً؟



الإعداد والإخراج الالكتروني
www.almaaref.org

بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمة

بسم الله الرحمن الرحيم

هل تعلم عزيزي القارىء أنك بمجرد أن بدأت بالقراءة، فإنك تمتثل للأمر الإلهي «إقرأ»، وهو أول ما نزل على قلب النبي ﷺ.

حسناً إن هذا التكليف له أحكام شرعية تفصيلية موجودة في الكتب الفقهية، لكن ما ستتعرف إليه في هذا الكتاب هو الأمور الفنية التي تساعد على أن تكون عملية المطالعة فعَّالة. وبعد أن نُعرِّج سريعاً على أهمية القراءة في كلمات الوحي والعصمة نأتي إلى ولي أمر المسلمين المرجع السيد علي الخامنئي دام ظله لنتعرف كم يولي سماحته المطالعة والقراءة من أهمية حتى أنه دام ظله يقول: «**اليوم أصبحت القراءة والتعلم ليس واجباً وطنياً فحسب بل واجباً دينياً أيضاً**».

بعد ذلك نستعرض أنواع المطالعة وشرائطها لنأتي إلى كيفية المطالعة الفعَّالة ونتعرّف إلى الخطوات والقواعد التي تجعل المطالعة أكثر فعاليةً وتركيزاً في الذاكرة، ثم نعرض بعض عوائق المطالعة وكيفية الحلول المقترحة لها.

ومن المهم أن تعرف أن هذه الطريقة من أكثر الطرق الفعّالة، وهي ثمرة تراكم خبرات الكثير من الجامعات المختصة بهذا الجانب والكثير من علماء التربية.

وأخيراً إذا أردت أن تتلمس الفرق ما عليك سوى إكمال قراءة الكتاب، لترى عظيم الفائدة وسهولة الطريقة وفعاليتها.



العلم والقراءة في كلمات الوحي



لا تزال الكتب أفضل وسيلة للحصول على العلم والمعرفة، ولا يستطيع أن يستغني عنها طالب أو معلم أو مثقف، وليس أدل على قيمة الكتاب من أن أول ما نزل من القرآن الكريم هو الأمر بالقراءة ﴿**إقرأ باسم ربك الذي خلق**﴾.

ثم أقسم الله سبحانه بالكتاب تنويهاً لرفعته وبياناً لأهميته فقال:

﴿**والطور ❖ وكتابٍ مسطورٍ ❖ في رقٍ منشور**﴾[1].

وقد حذر الله تعالى من الإعراض عن الكتب القيمة، وأمر بتدبرها وامتثال أحكامها. وشبَّه المعرض عنها الذي لا ينتفع بها بالحمار الذي ينوء بحمل كتب كثيرة، ولا يعقل منها شيئاً.

قال تعالى:

﴿**مثل الذين حملوا التوراة ثم لم يحملوها كمثل الحمار يحمل أسفاراً**﴾[2].

قال الله تعالى في محكم الكتاب:

﴿**اللَّهُ الَّذي خَلَقَ سَبْعَ سَماواتٍ وَمِنَ الأَرْضِ مِثْلَهُنَّ يَتَنَزَّلُ الأَمْرُ بَيْنَهُنَّ لِتَعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ عَلى كُلِّ شَيْءٍ قَديرٌ وَ أَنَّ اللَّهَ قَدْ أَحاطَ بِكُلِّ شَيْءٍ عِلْماً**﴾[3].

وكفى بهذه الآية دليلاً على شرف العلم.

---

(1) سورة الطور، الآيات/1ـ2 و3.

(2) سورة الجمعة، الآية/5.

(3) سورة الطلاق، الآية/12.

ويذكر أن أول منّة منَّ الله بها على ابن آدم بعد خلقه وإبرازه من ظلمة العدم إلى ضياء الوجود كانت نعمة القراءة، قال سبحانه في أول سورة أنزلها على نبيه محمد ﷺ:

﴿إقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ ❖ خَلَقَ الإِنْسانَ مِنْ عَلَقٍ ❖ إقْرَأْ وَرَبُّكَ الأَكْرَمُ ❖ الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ ❖ عَلَّمَ الإِنْسانَ ما لَمْ يَعْلَمْ﴾[1].

فلو كانت ثمة نعمة بعد نعمة الإيجاد أعلى من العلم لما خصه الله تعالى بذلك.

وقد سمى الله سبحانه العلم بالحكمة وعظم أمرها فقال سبحانه:

﴿وَمَنْ يُؤْتَ الحِكْمَةَ فَقَدْ أُوتِيَ خَيْراً كَثِيراً﴾[2].

ورجح العالمين على كل من سواهم فقال سبحانه:

﴿هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لا يَعْلَمُونَ إِنَّما يَتَذَكَّرُ أُولُوا الأَلْبابِ﴾[3].

و قال تعالى:

﴿يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَ الَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجاتٍ﴾[4].

و قال تعالى مخاطبا لنبيه آمراً له مع ما آتاه من العلم و الحكمة:

﴿وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْماً﴾[5].

فهذه نبذة من فضائله التي نبه الله عليها في كتابه الكريم.

---

(1) سورة العلق، الآيات/1ـ5.
(2) سورة البقرة، الآية/269.
(3) سورة الزمر، الآية/9.
(4) سورة المجادلة، الآية/11.
(5) سورة طه، الآية/114.

العلم والقراءة في كلمات العصمة



أما السنة النبوية والروايات الواردة عن الأئمة عليهم السلام فقد ورد فيها أحاديث كثيرة فاقت الحصر فمنها قول النبي صلى الله عليه وآله:

«من يرد الله به خيرا يفقهه في الدين».

وقوله صلى الله عليه وآله:

«من طلب علماً فأدركه كتب الله له كفلين من الأجر و من طلب علماً فلم يدركه كتب الله له كفلا من الأجر»[1].

وقوله صلى الله عليه وآله:

«من خرج يطلب باباً من العلم ليرد به باطلاً إلى حق و ضالاً إلى هدى كان عمله كعبادة أربعين عاماً»[2].

وقوله صلى الله عليه وآله:

«أيما ناشيء نشأ في العلم و العبادة حتى يكبر أعطاه الله تعالى يوم القيامة ثواب اثنين و سبعين صدّيقاً»[3].

وقوله صلى الله عليه وآله:

«اغدُ عالماً أو متعلماً أو مستمعاً أو محباً و لا تكن الخامس فتهلك»[4].

وما ورد عن أهل بيت العصمة عليهم السلام كذلك فعن أمير المؤمنين عليه السلام:

---

(1) جامع بيان العلم وفضله، ج1، ص23.

(2) أمالي الطوسي، ج2، ص231.

(3) جامع بيان العلم وفضله، ج1، ص98.

(4) فيض القدير، ج1، ص17.

«أيها الناس اعلموا أن كمال الدين طلب العلم و العمل به ألا و إن طلب العلم أوجب عليكم من طلب المال إن المال مقسوم مضمون لكم قد قسمه عادل بينكم و قد ضمنه و سيفي لكم و العلم مخزون عند أهله و قد أمرتم بطلبه من أهله فاطلبوه»[1] .

و عنه عليه السلام:

«العالم أفضل من الصائم القائم المجاهد و إذا مات العالم ثلم في الإسلام ثلمة لا يسدّها إلا خلف منه»[2] .

و عنه عليه السلام:

«قيمة كل امرئ ما يعلمه (وفي لفظ آخر) **ما يحسنه»**[3] .

وعن الإمام زين العابدين علي بن الحسين عليه السلام:

«لو يعلم الناس ما في طلب العلم لطلبوه و لو بسفك المهج وخوض اللجج»[4] .

وعن الإمام الصادق عليه السلام:

«من علّم خيراً فله مثل أجر من عمل به».

قلت: فإن علمه غيره يجري ذلك له؟ قال عليه السلام:

«إن علمه الناس كلهم جرى له، قلت: فإن مات، **قال: و إن مات»**[5] .

(1) الكافي، ج1، ص3، كتاب فضل العلم، باب فرض العلم ووجوب طلبه والحث عليه، الحديث 4.

(2) بصائر الدرجات، ص4-5، باب ثواب العلم والمتعلم، الحديث 10.

(3) نهج البلاغة، ص٢48، قسم الحكم، الحكمة 81.

(4) الكافي، ج1، ص35، كتاب فضل العلم، باب ثواب العالم والمتعلم، الحديث 5.

(5) الكافي، ج1، ص35، كتاب فضل العلم، باب ثواب العلم والمتعلم،الحديث11.

من ذاكرة السيد القائد دام ظله

«كنت كثير المطالعة في مرحلة الشباب، فبغض النظر عن الكتب الدراسية كنت أقرأ الكتب التأريخية، الأدبية، فنون الشعر والنثر، القصص والروايات، كنت أحب الروايات كثيراً وقد قرأت أغلب الروايات المشهورة آنذاك، وقد شغفت بالأحاديث النبوية إثر إجادتي للغة العربية بفضل دراستي ومتابعتي للدروس العربية، وما زلت أذكر جيداً تلك الأحاديث التي تعلمتها في فترة الشباب، كنت أدونها في دفتر صغير، والغريب أني قد لا أستحضر بعض الأحاديث التي طالعتها خلال هذا الأسبوع، أو أمس، في حين أتذكر كل ما دونته من أحاديث آنذاك. وعليكم أن تلتفتوا لهذه القضية، فاعلموا أن ما تقرأونه اليوم سوف لن يمحى من ذاكرتكم أبداً. إن مرحلة الشباب مرحلة ذهبية لا يمكن مقارنتها بما سواها من مراحل»[1].

(1) الإمام الخامنئي السيرة والمسيرة، ص26.

السيد القائد دام ظله والمطالعة



القراءة واجب:

«اليوم أصبحت القراءة والتعلم ليس واجباً وطنياً فحسب بل واجباً دينياً أيضاً، وعلى الشباب واليافعين الإحساس بهذا الواجب المقدس أكثر من أية شريحة إجتماعية أخرى، فإذا استأنس أحد بالكتاب لا تكون القراءة واجبا شرعيا فحسب بل عملا حلوا وعذبا وحاجة ماسة وغير قابلة للتأخير ووسيلة لإصلاح الشخصية الإنسانية»[1] .

الكتاب والكمال البشري:

«بالكتاب يتحقق الكمال البشري، وهو أبو الحضارات وخلاصتها»[2] .

الكتاب كنز:

«إن الكتاب من أثمن النتاجات البشرية، وهو الكنز الذي يضم أضخم ثروات البشر ألا وهي التحقيق والعلم»[3] .

---

(1) «في رحاب الولاية (ص29)» كلمة ولي أمر المسلمين في افتتاح الحفل الخاص بأسبوع الكتاب.

(2و3) «في رحاب الولاية (ص97)» نص الكلمة التي وجهها ولي أمر المسلمين إلى المؤتمر الأول للكتب والمكتبات 15 ربيع أول 1416هـ.

الكتاب بوابة العلم:

«إن الكتاب يمثل البوابة نحو عالم المعرفة والعلم الرحب، والكتاب الجيّد يمثل أحد أفضل وسائل الكمال الإنساني»[4].

قلة المطالعة:

«ينبغي القول إن قلّة الرغبة تجاه المطالعة في بلدنا هي نتيجة التقصيرات التي وقعت في عهد الحكومات الفاسدة والعميلة دون أدنى تردد»[1].

الحرمان من الكتاب:

«إن الّذي لم يرتبط بعالم الكتاب الجميل والمتدفق بالحيوية لا شك أنه حرم من أهم منجزات البشرية ومن أعظم المعارف الإلهية والإنسانية»[2].

الخسارة والفوز:

«إنها لخسارة كبرى لشعب أن لا يأنس أبناؤه بالكتاب وإنه لفوز عظيم لمن يأنس بالكتاب ويواصل الإستفادة منه»[3].

(1و3و4) «في رحاب الولاية (ص29)» كلمة ولي أمر المسلمين في افتتاح الحفل الخاص بأسبوع الكتاب.

(2) «في رحاب الولاية (ص97)» نص الكلمة التي وجهها ولي أمر المسلمين إلى المؤتمر الأول للكتب والمكتبات 15 ربيع أول 1416هـ.

تعريف المطالعة

المطالعة لغة:

جاء في كتاب لسان العرب ج8، ص235، في مادة طلع:

طَلَعَتِ الشمس والقمر والفجر والنجوم تَطْلُعُ طُلُوعاً ومَطْلَعاً ومَطْلِعاً، فهي طالِعةٌ.

وأطْلَعَ رأسه: إذا أشرَف على شيء.

وفي حديث ابن ذي يزَن، قال لعبد المطلب:

أَطْلَعْتُك طِلْعَه: أي أعلَمْتُكَه.

وقوله تعالى:

﴿هل أنتم مُطَّلِعُون فاطَّلَع فرآه في سواء الجحيم﴾[1].

ومعناها هل تحبون أن تطّلعوا فتعلموا أين منزلتكم من منزلة أهل النار، فاطَّلَعَ المُسْلِمُ فرأى قَرِينَه في سواء الجحيم أي في وسط الجحيم.

واسْتَطْلَعَ رأْيَه: نظر ما هو.

وطالَعْتُ الشيء: أي اطَّلَعْتُ عليه. والطَّلْعةُ: الرؤيةُ.

وطَلِيعةُ الجيش: الذي يَطْلُعُ من الجيش يُبعث لِيَطَّلِعَ طِلْعَ العدوّ، فهو الطِّلْعُ، بالكسر.

ونخلة مُطَّلِعةٌ: مُشْرِفةٌ على ما حولها طالتِ النخيلَ و كانت أطول من سائرها.



(1) سورة الصافات، الآيتان/53 ـ 54.

وقول الله عز وجل:

﴿نارُ اللهِ المُوقَدةُ التي تَطَّلع على الأَفْئِدةِ﴾[1].

قال الفرَّاءُ: يَبْلُغُ أَلَمُها الأفئدة، قال: والاطِّلاعُ والبُلوغُ قد يكونان بمعنى واحد.

وجاء في كتاب مجمع البحرين، ج4، ص368، طلع قوله تعالى:

﴿فأطَّلعَ إلى إله موسى﴾[2].

أي لعلي أقف على حال إله موسى و أشرف عليه.

والطلوع والاطلاع: الصعود على الشيء.

قال تعالى:

﴿فاطَّلَعَ فرآه في سوآءِ الجحيم﴾[3].

المطالعة إصطلاحاً:

المطالعة هو عبارة عن عملية فكرية، يتفاعل القارئ معها، فيقرأ بشكل سليم، ويفهم ما يقرأ، وينقده، ويستخدمه في حل ما يواجهه من مشكلات، وينتفع به في مواقف حياته.

فالقراءة ليست مجرد النطق بالألفاظ والتراكيب والعبارات والقدرة على القراءة. لقد تغير هذا المفهوم وأصبحت القراءة.

ومن هنا إن القراءة المنفصلة عن الدقة والفهم والنظر لا يمكن أن تسمى مطالعة.

(1) سورة الهمزة، الآيتان/6 ـ 7.
(2) سورة غافر، الآية/37.
(3) سورة الصافات، الآية/55.

غاية المطالعة



إن الغرض الأساس من العلم هو العمل، والمطالعة هي أحد قنوات تحصيل العلم فالهدف منها هو العمل تطويراً وتحسيناً...

فلا بد للمطالعة من هدف عام ولا بد للقارئ من التوجه إليه حين القراءة، والهدف من المطالعة هو نفس الهدف من أي فعل يقوم به الإنسان أي طلب الكمال والمقصد منها هو طلب التقدم والعلو، وأما الأهداف الكلّية للمطالعة فهي عبارة عن:

١ ـ رضا الله سبحانه وتعالى والخدمة لخلقه.

٢ ـ التعلم وزيادة المعلومات والحصول على الحقائق والمعارف.

٣ ـ القدرة على نقد عقائد وأفكار الآخرين.

٤ ـ تقوية الأفكار وتجديد النظر عند القارئ.

٥ ـ العمل بما كسبه من معلومات مفيدة وترشيدها .

ومن الطبيعي أن هناك أهداف جزئية للمطالعة من قبيل المطالعة لأجل الإختبار، لأجل متطلبات العمل، لأجل الترفيه عن النفس ورفع التعب والكسل، لأجل المشاركة في المؤتمرات والمناظرات...

أنواع المطالعة

إن للمطالعة أنواعاً عديدة منها:



١ـ القراءة النقدية:

تُعرَّف القراءة النقدية بأنها قراءة التفاعل مع الآراء التي يمر بها القارئ. فيخضعها للفحص والإختبار وصولاً إلى اتخاذ رأي خاص بصددها من حيث الاستحسان أو الرفض، وهذه المرحلة لا تتأتى للإنسان إلا عبر تجربة طويلة من التحصيل الفردي الذي يشكل خلفية فكرية وميزاناً عقلياً يزن به الأمور. والقارئ الناقد لا يكون محايداً يتلقف كل ما يقرأه ويضمه إلى مخزونه الفكري، وإنما يكون مزوّداً بالمعايير الخاصة، لكن هذا لا يعني أن يكون متحيّزاً أو عدائياً أو عاطفياً بل أن يكون منصفاً ينخل ما يقرأه نخلاً، فيسقط قشوره ويستخلص لنفسه لبابه وصوابه.



٢ـ القراءة الشفافة:

وهي القراءة التي يمارس معها القارئ التفكير الثاقب وقراءة ما بين السطور، أي يقوم بأكثر من وظيفة عقلية في وقت واحد (التفكير، الاستخلاص...) حيث

يهتم القارئ بالوصول إلى ما يرمي به المؤلف من هذه الجملة أو تلك، لان كثيراً من الكُتّاب لا يُفصِحون عن آرائهم مباشرةً، ويكتفون بالتلميح ويمكن أن يهمل المعنى من قصد أو غير قصد.

٣ـ القراءة الكلّية:



وتعني هذه القراءة أن القارئ يمكن أن يلم بفكرة الكتاب العامة ومراميه الكلّية بمجرد تصفح الكتاب بشكل كلي ولمدة قليلة، وبعد ذلك يمر على الأفكار التفصيلية بشكل سريع ولا يتوقف عندها كثيراً. وهذه القراءة لا يصل إليها المرء إلا بعد التمرس في عالم القراءة والمطالعة. ويمهر في هذا النوع كبار المفكرين والكتاب والمتمرسين.

٤ ـ قراءة ما بعد السطور:

وهي القراءة التي يصل بها القارئ إلى نتائج لم يصل إليها المؤلف أو على الأقل لم يصرح بها في خاتمة بحثه أو ثناياه، وربما يصل القارئ أثناء القراءة إلى أفكار خاصة به، بمعنى أن تكون القراءة قد نشطت عنده بعض الأفكار وفتحت له مسارات جديدة، ويحسن هنا تدوين هذه الأفكار لأنها سرعان ما تتلاشى.

٥- القراءة السريعة:

إن القراءة السريعة هي إحدى الفنون التي تقوم بتدريسه الكثير من الجامعات الغربية لقاء مبالغ زهيدة تُرد للطالب إذا لم تتضاعف سرعته ستة أضعاف. والفكرة التي يقوم عليها هذا البرنامج هي أن القارئ وإن كان مدمناً على القراءة، فإنه يستطيع أن يزيد من سرعة قراءته عندما يتخلص من بعض عادات القراءة السيئة.

أما المحاور الرئيسية لتلك البرامج فإنها تنحصر في تخليص القارئ من عادة تحريك الشفاه وربما اللسان أثناء القراءة وتعويده على تجاوز الشروح والتفاصيل والعبارات اللغوية الزائدة، وتعليمه على اصطياد الأفكار الرئيسية وغيرها من الأمور التي تساهم في الإسراع في عملية المطالعة.

٦- المطالعة العمومية:



وهي لا تتمحور حول موضوع خاص، بل تُعنى بكسب المعلومات العمومية مثل قراءة المجلات والصحف وغيرها من هذا القبيل.

٧- المطالعة التخصصية:



وهي تتمحور حول موضوع خاص ومشخَّص وتحتاج إلى تنظيم دقيق، وتعتبر هذه المطالعة أفضل أنواع المطالعات.



٨- المطالعة الجماعية:

وهي ليست نوعاً وإنما وصف لطريقة من طرقها، وتتحقق هذه الطريقة بصورة جماعية وذلك بتعاون فكري وتكون غالباً ذات عمق وبعد أكبر، ويمكن تطبيق هذه الطريقة في المعاهد والدورات الثقافية، وذلك لرفع مستوى واهتمام الطلاب.



٩- المطالعة الجمالية:

أو القراءة من أجل المتعة وتهدف إلى مجرد الاستمتاع بالقراءة أو إعجاباً بأسلوب وقدرة كاتب ما، وغالباً ما تكون هذه المطالعة للكتب الأدبية وخصوصاً القصصية منها.

شرائط المطالعة

تعتمد المطالعة الفعّالة على مجموعة شرائط:

أ ـ الشروط الزمانية:



تنظيم الوقت: أن يقسم أوقات ليله ونهاره على ما يحصله، ويغتنم ما بقي من عمره، فإن بقية العمر لا قيمة لها. وأجود الأوقات للحفظ الأسحار، وللبحث الأبكار، وللكتابة وسط النهار، وللمطالعة والمذاكرة الليل وبقايا النهار.

ومما قالوه ـ ودلت عليه التجربة ـ أن حفظ الليل أنفع من حفظ النهار، ووقت الجوع أنفع من وقت الشبع.

يذكر أن البعض يعتقد أن المطالعة يجب أن تكون عندما يميل القارئ إلى المطالعة، وبهذه الحالة لا تتقيد المطالعة بزمان معيّن، وفي أي وقت حصل ذلك يجب التمسك به جيداً وعدم الإفلات.

ب ـ الشروط المكانية:



١ ـ أن يكون مكان المطالعة بعيداً عن الأمور التي تتسبب بعدم تركيز الحواس.

٢ ـ أن يكون بعيداً عن الأماكن التي تعم فيها الفوضى والأصوات المرتفعة وعن الساحات العامة والمنتزهات المليئة بالناس

والأنهار الجاريات، وقوارع الطرق التي تكثر فيها الحركات، لأنها تمنع من خلو القلب.

٣ ـ إذا أمكن وضع طاولة المطالعة في مكان مقابل للحائط.

٤ ـ ولا بد من إخلاء الطاولة التي يطالع عليها من الآلات والأمور التي تؤثر على الحواس.

٥ ـ لا بأس من اختيار كرسي وطاولة ذات قياس متناسب بحيث لا تؤثر إطلاقاً على جسم القارئ، ولكن ليس بالشكل الذي يذهب بالقارئ إلى النعاس.

كذلك لون ونظافة المحيط لهما تأثير على القارئ، فمثلاً لا بأس من أن تكون طاولة المطالعة ذات لون عادي لا برّاقاً ولا قاتماً.

ج ـ الشروط الفيزيكية:

ـ إن تغير الهواء بشكل دائم والحفاظ على درجة الحرارة بالشكل المناسب لهما الأثر المهم في تركيز الحواس.

ـ لا بأس أن يكون النور والمصباح عن يمين القارئ وينبغي الإبتعاد عن الأنوار الخفيفة.

ملاحظة:

المطالعة تحت نور الشمس موجبة لسلامة العين وراحة القارئ.

ـ يجب أن تكون المطالعة بشكل مستقيم مع الكتاب والكتابة.



ـ لا بأس من الإستفادة من الطاولات التي يكون سطحها مائلاً قليلاً.

ـ إجعل طاولة المطالعة ـ مكان المطالعة ـ مرتبة ونظيفة.

ـ الفاصلة ما بين الكتاب والأعين ٣٠سم لا أقلّ.

وطبقاً للتحقيقات التي أُجريت فإن المطالعة في حال الجلوس أفضل منها قياماً، والمطالعة مستلقياً من أسوء الحالات.

ـ إن المطالعة أثناء المشي والحركة وبعد الطعام وخاصة الطعام الدسم يؤثر سلباً على تركيز الحواس.

د ـ الشروط المعنوية الروحية:

١ ـ إخلاص النية في طلب العلم:

إنما الأعمال بالنيّات

أول ما يجب على طالب العلم إخلاص النية لله تعالى في طلبه وبذله، فإن مدار الأعمال على النيات، وبسببها يكون العمل تارة خزفة لا قيمة لها، وتارة جوهرة لا يعلم قيمتها لعظم قدرها، وتارة وبالاً على صاحبه، مكتوباً في ديوان السيئات وإن كان بصورة الواجبات.

وعن أبي ذر رضي الله عنه قال رسول اللّه ﷺ:

«**من تعلم علماً من علم الآخرة ليريد به عرضاً من عرض الدنيا لم يجد ريح الجنة**»[1].

(1) السرائر، ص491، قسم المستطرفات.

٢ - تحسين النية وتطهير القلب من الأدناس:

أن يصفّي نيته من الشوائب، ويطهر قلبه من الأدناس، ويحسّن عمله باختيار الطاعات وترك المعاصي ليصلح لقبول العلم وحفظه.

وقد نظم بعضهم ذلك في بيتين فقال:

شكوت إلى وكيع سوء حفظي   فأرشدني إلى ترك المعاصي
وقال اعلم بأن العلمَ فضلٌ   وفضلُ اللهِ لا يؤتاه عاصي

٣ - إغتنام التحصيل في الفراغ والنشاط:



أن يغتنم التحصيل في الفراغ والنشاط وحالة الشباب وقوة البدن ونباهة الخاطر وسلامة والحواس وقلة الشواغل وتراكم العوارض.

٤ - ترك عشرة من يشغله عن طلب العلم:

أن يترك العشرة مع من يشغله عن مطلوبه، فإن تركها من أهم ما ينبغي لطالب العلم، وأعظم آفات العشرة ضياع العمر بغير فائدة.

٥ - مراعاة قدراته الذهنية:



أن يقتصر من المطالعة على ما يحتمله فهمه، وينساق إليه ذهنه، ولا يمجه طبعه، وليحذر من الإشتغال بما يبدد الفكر، ويحيّر الذهن من الكتب الكثيرة، فإنه يضيّع زمانه ويفرق ذهنه.

وليعط الكتاب الذي يقرؤه تركيزه الذهني، حتى يتقنه، حذرا من

الخبط والانتقال المؤدي إلى التضييع وعدم الفلاح، ومن مصاديقه الاشتغال بكتب الخلاف في العقليات ونحوها، قبل أن يصح فهمه، ويستقر رأيه على الحق، ويحسن ذهنه في فهم الجواب.



٦ـ مراعاة الأهم:

بعد أن يرتب الأهم فالأهم في الحفظ والمطالعة ويتقنها، فليذاكر بمحفوظاته ويديم الفكر فيها، ويعتني بما يحصل فيها من الفوائد، ويذاكر بها بعض زملائه.

٧ـ الإجتهاد في طلب العلم:

أي أن يكون مجتهدا في الاشتغال بالقراءة والمطالعة والمباحثة والمذاكرة والحفظ، وأن تكون ملازمة الاشتغال بالعلم هي مطلوبه ورأس ماله.

وأخيراً كن صبوراً ومثابراً، فالثمرة التي تتوخاها من المطالعة كبيرة، وكما يقول الإمام علي بن أبي طالب عليه السلام: «**لا يعدم الصبور الظفر**».

كيفية المطالعة

قبل البدء فعلياً لا بد أن نحدد الهدف من المطالعة، فهناك الكثير من الأهداف المتصورة للمطالعة، فيمكن أن تكون إمتثالاً للأمر الإلهي، أو للإجابة على أسئلة محددة، أو لتطبيق ما تقرأه، أو لتقييم ما تقرأه، أو لتستمتع بما تقرأه، أو...

والآن لنبدأ بالخطوات الفعلية للمطالعة:

الخطوة الأولى: نظرة عامة (إستعراض)

لماذا الإستعراض؟

إذا أعطيت عقلك إطاراً عاماً للأفكار والهيكل، ستكون قادراً على فهم وتذكر التفاصيل التي ستقرأها فيما بعد بصورة أفضل.

كيف يتم الإستعراض؟

ألقِ نظرة سريعة على أن لا تتجاوز هذه العملية أكثر من (٥ ـ ١٠ دقائق) على الأجزاء الأساسية التالية في كتابك لمعرفة عن ماذا تتحدث وكيف نظّمت:

- ❖ العنوان.
- ❖ معلومات الغطاء الخلفيّة والأماميّة (إن وجدت).
- ❖ سيرة المؤلّف الشخصية (إن وجدت).
- ❖ تاريخ النّشر.
- ❖ قائمة المحتويات.
- ❖ المدخل أو المقدّمة.

❖ الفهرس التفصيلي.

❖ القاموس الذي يوضع في بعض الكتب.

قبل البدء في القراءة لا بد من التعرف على الكتاب.

فللكتاب ثلاثة أقسام رئيسيّة:

١ ـ المقدمة.

٢ ـ محتوى أو جسم الكتاب.

٣ ـ الخاتمة.

المقدمة



ما الواجب البحث عنه في مقدمة الكتاب؟

❖ **العنوان:** الدليل الأول عن موضوع الكتاب.

❖ **اسم المؤلّف ومؤهّلاته:** لمعرفة أسلوب كتابة وتنظيم هذا الكتاب.

❖ **الناشر وتاريخ النّشر:** هذا الأمر مهمّ بخاصّة في كتب الكومبيوتر أو الكتب العلمية وذلك بسبب التطوّرات السّريعة والاكتشافات الكثيرة الجديدة في هذه المجالات.

❖ **المقدّمة أو المدخل:** ستجد فيهما معلومات مفيدة.

❖ «**إلى الطالب**» ـ «**إلى المدرّس**»: ستجد فيهما معلومات خاصّة.

❖ **قائمة المحتويات:** اهتم بقراءته لأنه خلاصة الكتاب.

محتوى أو جسم الكتاب:

ما الواجب البحث عنه في محتوى أو جسم الكتاب عند إلقائك النظرة الأولى عليه؟

❖ **العنوان والعناوين الفرعيّة:** اقرأها أوّلاً لتتكون لديك صورة عامة عن محتويات الفصل.

❖ **بعد ذلك:** اذهب لنهاية الفصل لرؤية ما إذا كان هناك ملخّص له أم لا، إن وجدت الملخص اقرأه فوراً.

❖ الصّور التوضيحية: الصور، الخرائط، الرّسوم البيانيّة، القوائم، الإحصائيات، الحواشي.

❖ **نمط تنسيق الكتابة:** قد تكون الكتابة عريضة، أو مائلة، أو أسفلها خط، أو كل الكلمة بحروف كبيرة، أو أن تكون «إستشهادات» بين علامات التنصيص.

❖ **المفردات:** لكلّ موضوع "لغة" خاصّة به. هذه الكلمات غالباً ما تكون مكتوبة بخط عريض. ظلّل كلّ كلمة، ابحث عن تعريفها في الفقرة، وظلله أيضًا ليعينك عند الدراسة.

❖ **أسئلة الدّراسة:** إذا تضمن الفصل هذه الأسئلة اقرأها أولاً، ليمكنك البحث عن إجابتها عند قراءتك للفصل.

❖ **اقرأ الفصل:** إلى هنا تكون قد ألقيت نظرة مبدئية دقيقة على الفصل، وهاهو وقت قراءته. مع أن هذه ستكون قراءتك الأولى للفصل، إلا أنها في الحقيقة تأكيد للمعلومات التي تجمّعت من الخطوات السابقة.

الخاتمة

ما الواجب البحث عنه في خاتمة الكتاب؟

❖ **القاموس:** يبين مصطلحات موضوع الكتاب.

❖ **المراجع:** مواد إضافية ذات علاقة بالموضوع.

❖ **الفهرس**: محتويات الكتاب مرتبة هجائياً.

❖ **الملحق**: يحتوي على أشياء مفيدة مثل جداول، رّسوم بيانيّة، إحصائيات، ملاحظات تفسّر الفقرات، ملخّص، أسئلة الدّراسة مع مفتاح الإجابة.

قد لا تجد كل هذه الأمور في كتاب واحد، لكن كل بند من هذه البنود سيكون مفيداً لو عرف القارئ بوجوده.

الخطوة الثانية: السؤال

عن رسول الله ﷺ: «**العلم خزائن ومفتاحها السؤال**»[1].

١ ـ عن ماذا يتحدث بشكل رئيسي؟ (الموضوعات الأساسية).

٢ ـ كيف تم تنظيم مادة الكتاب وموضوعاته؟

٣ ـ ماذا أعرف عن الموضوعات؟

٤ ـ ما مدى صعوبة الكتاب وصعوبة عرض مادته؟

٥ ـ كم تقريبا سيستغرق من الوقت للانتهاء من قراءته؟

ويمكن وضع أسئلة أكثر تحديداً.

لماذا السؤال؟



عن الإمام علي عليه السلام: «**من أحسن السؤال علم ومن علم أحسن السؤال**»[2].

يعتبر طرح الأسئلة إحدى الطرق التي تساعد القارئ على تفعيل قراءته

(1) بحار الأنوار ج77، ص144.

(2) غرر الحكم.

والاستفادة منها الاستفادة القصوى ، فالأسئلة التي يطرحها على نفسه سوف يجد لها الإجابات خلال المطالعة، وكلما كانت الأسئلة دقيقة ومحددة كانت الإجابات كذلك ـ إن أحسنًّا انتقاء كتاب المطالعة ـ.

الخطوة الثالثة: القراءة الفعلية

الخطوة الثالثة هي القراءة الفعلية، وتعتبر هذه المرحلة من أهم المراحل في عملية المطالعة، ولتكون مرحلة مفيدة علينا التفاعل معها ولا يمكن حصول التفاعل دون فهم ما نقرأه أو دون بذل جهد في فهم ما نقرأه، ومن الخطوات المهمة عندما تبدأ القراءة:

❖ ضع أهدافاً واقعية بالنسبة للوقت ولعدد الصفحات المراد قراءتها.

❖ قسِّم الفصل إلى أقسام صغيرة (نصف صفحة، عمود واحد،...)، ثم حاول أن تقرأ الفصل كاملا من غير توقف.

❖ اسأل نفسك سؤالا قبل كلّ فقرة أو قسم، ثمّ ابحث عن إجابته. سوف يبين لك هذا الغرض من قراءتك بوضوح.

❖ حل الأسئلة الموجودة في بداية ونهاية كل فصل أو دليل دراسي.

❖ حاول وضع العنوان الفرعيّ أو الجملة الأولى من الفقرة في شكل سؤال، استعمل «من»، «ماذا»، «متى»، أو «كيف» إذا استلزم الأمر ذلك.

❖ ابدأ بقراءة ملخص الفصل إذا توفر في النهاية.

❖ اقرأ المقاطع الصعبة بتروٍ وتركيز.

❖ توقف وأعد قراءة الأجزاء التي لم تفهمها.

❖ لا تتوقف عن القراءة إذا واجهت صعوبة في الفهم.

❖ لاحظ الكلمات التي تحتها خط أو في أقواس.

❖ عاود قراءة عناوين الصور والجداول التوضيحية.

❖ عالج الكلمات الجديدة التي يسميها البعض (الكلمات الصعبة) ومنها:

أ ـ معاني الأفعال والصور الحسية مثل: صعَّر خده، يتوارى، اقتحم.

ب ـ الكلمات التي تدل على محسوسات مثل: معجم، صاع، جنان، غمد السيف.

ج ـ الكلمات التي تدل على معنويات مثل: الكرم، البهجة، الشجاعة، ويمكن معرفتها بالطرق التالية:

١ ـ ذكر المرادف.

٢ ـ ذكر الضد.

٣ ـ استخدامها في جمل مفيدة.

٤ ـ التراكيب والتعابير المجازية مثل: قرير العين، انفطر حسرة، عن ظهر قلب، يقلب كفيه، تنفس الصعداء.

٥ ـ المصطلحات الخاصة بالدرس.

❖ دوِّن ملاحظاتك أثناء القراءة.

❖ راجع لترى ماذا استوعبت من أفكارٍ وأعد قراءة ما لم تستوعب.

❖ توقف دورياً واسأل نفسك ماذا تعلمت حتى الآن؟

❖ خذ قسطاً من الراحة عندما تشعر بأنك غير قادر على التركيز في المادّة بسبب الشرود، النّعاس، الملل، الجوع،... الخ. بعد راحة قصيرة، يمكنك العودة لقراءتك بطاقة أكبر وانتباه أكثر.

الخطوة الرابعة: التلخيص



التلخيص عبارة عن اختصار الأفكار الأساسية لفقرة أو لفصل أو لكتاب ما، بحيث لا يؤثر هذا الإختصار على وضوح الفكرة التي يريد الكاتب بيانها من المتن.

والتلخيص عبارة عن فن وتخصص وله عدة طرق ومراحل وشرائط، يمكن بمراعاتها الحصول على تلخيص صحيح و منطقي.

عن رسول الله ﷺ: «**العلم أكثر من أن يُحصى فخذ من كل شيء أحسنه**».

وقال ﷺ: «**اكتبوا فإنكم لن تحفظوا حتى تكتبوا**»[1].

عن أمير المؤمنين عليه السلام: «**إن رأيك لا يتسع لكل شيء ففرغه للمهم**».

والتلخيص من الأمور المهمة أثناء المطالعة هو انتخاب النقاط المهمة من غير المهمة ليكون هناك خلاصة مفيدة.

كذلك يمكن استخدام بعض العلامات على نفس الكتاب وذلك كعلامات تأشير (التوكيد والوَسْم) وعلامات إختصار أو غيرها.

طريقة التلخيص:

❖ إقرأ أولاً، قسماً أو جزءاً واحداً من الفصل.

❖ راجع الجزء أو القسم الذي قرأته ثم ابدأ بعد ذلك بوضع علامات التأشير (توكيدٍ ووَسْمٍ) عند الفقرات المختارة.

❖ ارسم دائرة أو مربعاً حول الكلمات المهمة أو الصعبة.

❖ رقِّم الأفكار المهمة والرئيسة على هامش الكتاب.

---

(1) أصول الكافي ـ ج1، ص52.

❖ ضع خطاً تحت كل المعلومات التي تعتقد بأهميتها.

❖ ضع خطاً تحت كل التعريفات والمصطلحات.

❖ وكِّد وعلِّم الأمثلة التي تُعبر عن النقاط الرئيسة.

❖ دوِّن الخلاصات والمقاطع والأسئلة مستغلاً المساحة البيضاء في أسفل صفحة الكتاب، وهذه من أهم النقاط المذكورة.

هذه النقاط التي ذكرت تجعل وجود قلم خلال المطالعة مهماً جداً.

ونضع لك عزيز القارىء جدولاً يوضح لك بعض الرموز التي يمكن أن تستعملها في كتابة الملاحظات:

الرمز	الشـــــرح
<	أصغر
>	أكبر
=	يساوي
≠	لا يساوي
x	ضرب، تقاطع
⟵	إلى
⟶	من
∴	إذن، لأن
∞	لا نهاية، مقدار كبير
(+)	الرقم موجب (حساب دائن)
(-)	الرقم سالب (حساب مدين)
$	عملة
س	سؤال
ج	جواب
□ أو ○	الأفكار الرئيسة الهامة أو الصعبة ضها في مربع أو دائرة
△	ضع الأسباب: لماذا.. كيف. في مثلث
⟵	لربط العلاقات: تبين علاقة الفكرة بالتي تليها أو التي تسبقها
٣٣	المفاهيم العامة: الحقائق التي يجب تذكرها
⬭	ضع أسماء الأشخاص في دائرة
▭	ضع التفاصيل أو الأفكار الأقل أهمية مستطيل
——	ضع خطاً تحت المعلومات التي تعتقد بأهميتها، أو تحت التعاريف

الإستذكار:

من المهم جداً أن نستذكر النقاط الأساسية والمهمة خلال المطالعة، ذهنياً أو شفوياً.

لماذا الإستذكار؟ تظهر الأبحاث أن ٤٠ ـ ٥٠٪ من المادّة المقروءة تنسى في فترة قصيرة جدًا (١٥ دقيقة تقريبًا) بعد القراءة، لذلك يكون الاستذكار الفوريّ خطوة أولى ضروريّة نحو الاستمرار بالاحتفاظ بالمادة المقروءة.

كيف يتم الاستذكار؟ بعد قراءة كلّ قسم صغير من المادّة، اختر واحداً (أو أكثر) من الطرق التّالية:

❖ تذكّر عقلياً أو ألق شفهيًا أهمّ ما قرأت.

❖ اسأل نفسك أسئلة (ربّما نفس الأسئلة التي وضعتها قبل قراءة القسم) وأجب عليها بكلماتك الخاصّة.

❖ ضع خطّاً واكتب ملاحظات هامشيّة حول الكلمات الرّئيسيّة أو العبارات الهامة في القسم وضع الخطوط بعد القراءة أفضل طريقة لتحديد ما هي أهمّ معلومات الواجب تذكرها.

❖ دوّن ملاحظاتك أو خلاصة ما قرأته بشكل منفصل.

❖ قم بالاستذكار أو المراجعة مع صديق. فما لا تتذكره أنت قد يتذكره هو.

الخطوة الخامسة: المناقشة أو المذاكرة

وهي من الخطوات المهمة خلال عملية المطالعة، لمساعدة القارئ في تركيز وتثبيت المادة التي قرأت، خصوصاً إذا كانت مع أصحاب يهتمون



بها، فإن في المذاكرة نفعاً عظيماً قدم على نفع الحفظ. وينبغي الإسراع بها بعد الإنتهاء من المطالعة (كل الكتاب أو فصل منه)، فإن لم يجد الطالب من يذاكره فليذاكر نفسه، وليكرر معنى ما سمعه ولفظه على قلبه، فإن تكرار المعنى على القلب كتكرار اللفظ، وقل من ينجح من اقتصر على الفكر والتعقل بحضور الدرس فقط، ثم يتركه ويقوم ولا يعاوده[1].

إضافة الى تركيز المعلومات في المذاكرة فالمناقشة والمذاكرة تفتح للقارئ أبواباً أخرى من العلم.

قال أمير المؤمنين عليه السلام: «**من أكثر مدارسة العلم لم ينس ما عَلِم واستفاد ما لم يعلم**»[2].

توجيهات لتنظيم المذاكرة:



١ ـ راقب وقتك لتعرف كيف تقضيه، لأن معرفة كيفية قضاء وقتك سيساعدك على تخطيط واستكمال كل واجباتك.

٢ ـ كن حريصاً على استثمار وقتك أفضل استثمار.

٣ ـ أكتب أعمالك في جدول، ورتبها حسب الأهمية (قسم أعمالك الى ما ستؤديه فوراً وما ستعمله في وقت لاحق).

---

(1) مقتبس من منية المريد بتصرف. (2) غرر الحكم.

٤ ـ كن على معرفة بأعمالك دائماً.

٥ ـ رتب الواجبات حسب الأولويات.

٦ ـ استعد للنقاش والأسئلة الفصلية قبل وقت المذاكرة.

٧ ـ ذاكر في مكان خال من الإزعاج.

٨ ـ حاول أن تكون ساعات المذاكرة خلال النهار ما أمكن.

مجموعات المذاكرة:

لا يخفى لما لمجموعات المذاكرة من أهمية وفائدة في فهم أو تركيز فهم المادة المقروءة. ومجموعة المذاكرة عبارة عن مجموعة من الطلاب ـ يمكن أن تكون ستة طلاب، وهو عدد مثالي ـ يشتركون معاً في قراءة المادة وأخذ الملاحظات ويمكن التحضير للإمتحانات، وينبغي أن تتنوع عناصر المجموعة بين الذكي والأذكى وبينه وبين الأقل منه وذلك لتفاعل الأجواء العلمية دون إحباط الأقل ذكاء، أو عدم إستفادة الطالب الأذكى ـ إن كان الجميع أقل منه ـ.

أما كيفية تنظيم المجموعات فيمكن بأكثر من طريقة، فيمكن أن تناط بكل عضو من المجموعة مسؤولية مادة واحدة، بحيث يحضِّر المادة بشكل جيد ويعد مختصرات وملخصات لها. ويمكن أن يكون كل عضو في المجموعة مسؤولاً عن كل المواد حيث تطرح الأفكار من الجميع والإجابات من الجميع.

نصائح لتشكيل مجموعة المباحثة

❖ بداية عليك أن تلتفت أن جلسة المباحثة هي ليست جلسة

إجتماعية تتحدث فيها عن مشاكل الأسبوع الشخصية وغيرها من الأمور التي تعوق عملية المذاكرة والمباحثة.

❖ أن يكون العدد بين أربعة وستة أفراد حتى يتسنى لكل الأفراد المشاركة ومضاعفة المعرفة.

❖ أن يكون بين الأفراد علاقة ألفة ومودة لا أن يكون عدم إنسجام وتنافر.

❖ من المهم أن يكون لجلسة المباحثة قواعد وضوابط صارمة، مثلاً من لا يحضر جلسة المباحثة يتم الاستغناء عنه.

❖ يجب أن تحدد الواجبات والمتطلبات من جميع أعضاء المجموعة بوضوح.

عوائق المطالعة

١ـ التشتت:



من الواضح أنه من الصعب عليك المحافظة على التركيز عندما يقتحم الضجيج والناس وجرس الهاتف بابك.

الحل المقترح:

حاول أن تعزل نفسك خلال فترة المطالعة عن كل مسببات التشتيت.

حاول أن تنهي التزاماتك قبل وقت المطالعة بحيث تأتي إلى المطالعة بعد الانتهاء من المشاغل.

حاول أن تختار مكاناً مناسباً للمطالعة يخلو من أسباب التشتيت.

اجعل جهاز الهاتف وسيلة لك وليس متحكما فيك.

لابد لك أن تدرك أن اتصال شخص بك هاتفياً لا يعني بالضرورة أن تضع كل شيء بين يديك جانباً لتردَّ على الهاتف.

لابد لك من الرد على الهاتف ويبقى عليك أن تحدد الهدف من المكالمة، وتقرر فيما إذا كنت ستعطي هذه المكالمة أولوية على المشروع الذي أنت بصدده.

٢ـ قلة التدريب والممارسة:

إن التركيز في المطالعة مهارة لذلك لا يمكن إتقانها إذا لم تتعلمها وتمارسها بشكل يومي.

الحل المقترح:

حاول بداية الأمر أن تختار مادة سهلة وسلسة على المطالعة.

حاول أن تتجنب الأوقات التي تكون مرهقاً فيها.

٣ ـ عادة عدم تركيز الاهتمام وانشغال العقل بشكل دائم:

لدى بعض الناس مشاغل كثيرة في حياتهم لدرجة أنهم اعتادوا على عدم التركيز وتشتيت طاقاتهم الفكرية.

الحل المقترح:



حاول أن تقرأ وأمامك ساعة منبه بحيث تضبط حجم المادة المقروءة مع الوقت المستهلك، وتحاول أن تركز خلال خمس دقائق مثلاً.

٤ ـ ضعف الاهتمام أو عدم وجود الحافز:

يقال ببساطة أنه لا تركيز مع عدم وجود الاهتمام، وهذا يعني أنه إذا كنت تقوم بمهمة ليس لها جاذبية بالنسبة لك فإن عليك أن تبرز عامل الإهتمام لتوليد الحافز عندك.

الحل المقترح:

حاول أن تتذكر أن العزم والنية الحقيقية للإلتزام بالأمر الإلهي «إقرأ» يمتلك الأثر الكبير في إيجاد الحافز والدافع، وكذلك في إزالة الموانع النفسية.

قال الإمام الصادق عليه السلام: **«ما ضعف بدن عما قويت عليه نية»**.

٥ـ المماطلة:



وتُعرَّف المماطلة بأنها التأجيل التلقائي لمهمة غير محببة، بدون وجود سبب معقول. ويقوم بعض الناس بتأجيل الأمور التي لا تروق لهم، دون الأخذ بعين الاعتبار النتائج المترتبة على هذا التأجيل. وتعتبر المماطلة شكلاً من أشكال قبول الإحباط البسيط.

الحل المقترح:

بعد معرفة مكانة القراءة والمطالعة في النصوص الدينية، لا بد من التوجه إليها بهذا الدافع، دافع التقرب إلى الله عز وجل وتطبيق التكليف الإلهي، واعلم أن القراءة هي ميدان لمجاهدة إبليس اللعين وجنوده حيث يعمل على بث الكسل والضجر، قال الإمام الصادق عليه السلام لبعض ولده: «**إياك والكسل والضجر، فإنهما يمنعان حظك من الدنيا والآخرة**»[1].

وقد دعا رسول الله صلى الله عليه وآله: «**امنن علينا بالنشاط وأعذنا من الفشل والكسل والعجز والعلل والضرر والضجر والملل...**»[2].

وقد جاء في إستفتاءات الإمام القائد دام ظله «ما حكم الكسل في تحصيل العلم، وكذلك إضاعة الوقت، وهل هو حرام؟ **في تضييع الوقت بالبطالة إشكال، وإذا كان الطالب يستفيد من المزايا المخصصة للطلبة فإنّ عليه أن يتابع المنهج الدراسي الخاص بهم، وإلاّ فلا يجوز له الإستفادة من تلك المزايا من الراتب والمنحة وغيرها**»[3].

---

(1) بحار الأنوار /ج78، ص321.

(2) بحار الأنوار /ج92، ص364.

(3) أجوبة الإستفتاءات/ج2، رقم الاستفتاء 233.

٦.تزاحم الأولويات عند الإنسان:

إن عدم قدرة بعض الناس على التركيز قد لا تكون ناجمة عن فشلهم في إختيار مشروع معين، وإنما بسبب اختيارهم لمشاريع كثيرة، فإذا كان هناك التزامات كثيرة وواجبات محددة تتزاحم لجلب اهتمامك، فإنك يمكن أن ترفضها جميعاً إن لم يكن عندك القدرة على تحديد الأولويات.

الحل المقترح:

حاول أن تنظم جدولاً بما ستقوم به، وبعد ذلك حاول أن تعطي كل مهمة مكانها حسب الأولوية.

استخدم خطة من ثلاث خطوات للتركيز على إنجاز أعمالك عندما تتعدد الأولويات:

أ ـ اختر من القائمة الشاملة لديك أهم سبع مهام يجب إنجازها في ذلك اليوم.

ب ـ ضع على الورق قائمة من سبع مهام بدءاً من أعلى إلى أسفل حسب درجة أولوياتها.

ت ـ ابدأ القيام بالمهمة ذات الأولوية القصوى وداوم عليها إلى أن تنتهي منها.

مع السيد القائد ﷺ

يقول القائد ﷺ في كتاب العنبر المنثور: كل من يقوم بالعمل والتبليغ في أحد الأقسام والأماكن عليه أن لا يقطع علاقته مع كسب المعلومات الجديدة. ولا ينبغي أن نقول أن لدينا أعمالاً ولسنا متفرغين لذلك.

أنا أيضاً انقطعت علاقتي مع الكتاب لمدة سنتين في أوائل الثورة.

كانت لدينا أعمال كثيرة وكنت أرجع إلى البيت في الساعة الحادية عشرة ليلاً أو أكثر في حين كنا نخرج للعمل في الساعة الخامسة أو السادسة صباحاً.

أضف إلى ذلك بعض اللقاءات حيث كان يأتي البعض للقائنا إلى البيت لسهولة ذلك.

كان بيتنا قريباً من محل عملي وعندما كنت أذهب إلى البيت كنت أجد عدداً كبيراً من الأخوة من مراكز الدولة ومؤسسات الثورة والعلماء القادمين من بقية المدن ومن أقسام مختلفة أخرى... كنت أجد هؤلاء الأخوة ينتظرونني في الغرفة لأداء أعمالهم ولم يكن لدينا وقت على الإطلاق. كانت تمر عليّ أيام طويلة لا أرى فيها الأطفال. كان هذا وضع حياتنا.

ولكن فجأة عدت إلى نفسي وشرعت بالمطالعة من جديد قبل ثلاث أو أربع سنوات... كانت بداية رجوعي إلى المطالعة مقارنة مع اشتغالي في منصب رئاسة الجمهورية.

والآن أنا أطالع وأدير شؤون عملي ولا أجد أي منافاة بين الأمرين[1].

وعن أمير المؤمنين عليه السلام: «**من اشتغل بغير المهم ضيَّع الأهم**»[2].

فالاشتغال بالأمور غير المهمة يضيِّع علينا الأمور المهمة أو الأكثر أهمية.

(1) العنبر المنثور.

(2) غرر الحكم.



٧ـ التعب والإجهاد:

التركيز طاقة عقلية موجهة، فإذا كنت متعباً أو مجهداً فانه لن يكون لديك الطاقة الضرورية لاستخدام قدراتك العقلية.

الحل المقترح:

❖ حاول أن تأخذ فترة صغيرة من الراحة لاستعادة الحيوية والطاقة، فهذا يرفع من جودة القراءة، على أن لا تكون فترة الراحة أكبر من فترة المطالعة.



❖ حاول عند حصول التعب أو الإجهاد من القراءة أن تترك الكتاب فترة قليلة لصالح بعض الحركات الرياضية كالمشي أو غيره.

حاول أن تخفض درجة حرارة الغرفة الموجود فيها إذا كانت مكيفة وإلا افتح النوافذ ليتبدل الهواء الموجود في الغرفة.

إنتبه ! يمكن أن تؤثر بعض الأدوية على قدرتك على التركيز.

❖ عليك أن لا تقع بفخ الفراغ بحجة التعب والجهد، يقول أمير المؤمنين عليه السلام: «**إن يكن الشغل مجهدة فاتصال الفراغ مفسدة**»[1].

فالقراءة شغل ويمكن أن يكون متعباً، لكن مع ذلك هي أفضل من الفراغ بل لا مجال للمقارنة.

---

(1) بحار الأنوار ج77، ص419.

آداب المطالعة

للمطالعة آداب عدة هي عبارة عن:

١ ـ البدء باسم الله تعالى وذكر أولياء الله تعالى والتوجه إلى القبلة والطهارة...

٢ ـ الدعاء قبل البدء بالمطالعة: «**اللهم أخرجني من ظلمات الوهم وأكرمني بنور الفهم، اللهم أفتح علينا أبواب رحمتك وأنشر علينا خزائن علمك برحمتك يا أرحم الراحمين**».

٣ ـ ينبغي عند انتخاب الكتاب النظر إلى المحتوى وعدم الإعتناء بالظاهر كثيراً.

٤ ـ تهيئة وسائل المطالعة من أقلام رصاص أو أقلام فوسفورية أو غيرها للإستفادة منها.

٥ ـ أن يهتم بوقت المطالعة فلا يجعل وقتها عند التعب، النعاس، الجوع، أو في الشبع المفرط، غروب الشمس، النور القليل أو الشديد، أثناء الغضب أوالخوف، والتعب النفسي، وغيرها من حالات الاضطراب النفسي.

٦ ـ أن يراعي أثناء المطالعة بعض الحالات كتناول الطعام، الإستلقاء على الأرض، والإستماع إلى الراديو ومشاهدة التلفاز، والتحدث مع الآخرين، وغيرها من الحالات التي تؤدي إلى تفريق التركيز.

٧ ـ الإجتناب من الحركة أثناء المطالعة مثل: تحريك القدم، أو اللعب بالشعر أو الأظافر وغيره.

٨ ـ إتمام القراءة إلى النهاية، وعدم ترك فاصلة بين المطالعة والتلخيص وفي حال لم يستطع إنهاء المطلب تحديد مكان ما قد وُصل إليه.

أسماء كتب للمطالعة

الرقم	اسم الكتاب	المؤلف	دار النشر أو التوزيع
١	المواعظ الأخلاقية	الشيخ عباس القمي	جمعية المعارف
٢٠	وظيفة الأنام في غيبة صاحب الزمان	الميرزا الأصفهاني	// //
٣	المؤمن	الشيخ حسن بن سعيد	// //
٤	صفات الشيعة	الشيخ الصدوق	// //
٥	التربية والمجتمع	جمعية المعارف	// //
٦	القرآن الثقل الأكبر	// //	// //
٧	مرجعية الإمام القائد	// //	// //
٨	تلخيص الحجاب	الشهيد مطهري	// //
٩	الثورة الحسينية	الإمام الخامنئي	// //
١٠	أصول المعارف الإنسانية	الشيخ مصباح يزدي	// //
١١	مواقف من كربلاء	جمعية المعارف	// //
١٢	التوحيد والفطرة	الإمام الخميني	// //
١٣	العبادة والعبودية	جمعية المعارف	// //
١٤	العالم الإسلامي والغزو الثقافي	الإمام الخامنئي	// //
١٥	كشف الريبة عن أحكام الغيبة	الشهيد الثاني	// //
١٦	محاسبة النفس	السيد ابن طاووس	// //
١٧	بردة العرس	الشيخ محمد سبيتي	// //
١٨	سراديب الوجع	نسرين إدريس	// //
١٩	ذاكرة الصدى	اميمة عليق	// //
٢٠	شذى النجيع	حسن زعرور	// //
٢١	الإمامة والولاية	الإمام الخامنئي	مركز باء

٢٢	رحلة إلى أعماق الصلاة	// //	مركز باء
٢٣	عوام وخواص الحق والباطل	// //	// //
٢٤	المواعظ الحسنة	// //	// //
٢٥	وصايا عر فانية	الإمام الخميني	// //
٢٦	ولاية الفقيه (من كتاب البيع)	الإمام الخميني	// //
٢٧	حديث الانطلاق	حميد الأنصاري	// //
٢٨	شهيد يتحدث عن شهيد	الشهيد مطهري	// //
٢٩	الشيعة في الإسلام	السيد الطباطبائي	// //
٣٠	أسرار العبادات	القاضي سعيد القمي	// //
٣١	التبليغ في الإسلام	الإمام الخامنئي	// //
٣٢	الثلج الوردي	سعيد أبو نعسة	جمعية المعارف
٣٣	ثلاثون أدباً للمتعلم	جمعية المعارف	// //
٣٤	الحق والباطل في نهج البلاغة	// //	// //
٣٥	مكانة العلماء في فكر الإمام الخميني	// //	// //
٣٦	أبعاد الحج في كلام الإمام	// //	// //
٣٧	خمس رسائل	الشيخ الآملي	دار الصفوة
٣٨	ولاية الإنسان في القرآن	// //	// //
٣٩	أخلاق العاملين في الحكومة الإسلامية	// //	// //
٤٠	الحكمة عند علي في نهجه	// //	دار الهادي
٤١	الزهراء خير نساء العالمين	آية الله ناصر مكارم شيرازي	// //
٤٢	أحمد موعود الإنجيل	الشيخ جعفر سبحاني	// //
٤٣	التربية والتعليم في الإسلام	الشهيد مطهري	// //

٤٤	حياة الإمام الحسن العسكري عليه السلام	باقر شريف القرشي	الأضواء
٤٥	حياة الإمام الصادق عليه السلام	// // //	//
٤٦	حياة الإمام الحسين عليه السلام	// // //	البلاغة
٤٧	حياة الإمام الرضا عليه السلام	// // //	منشورات سعيد بن جبير
٤٨	الذنوب الكبيرة	الشهيد دستغيب	الدار الإسلامية
٤٩	القلب السليم	// //	// //
٥٠	الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر	// //	// //
٥١	آداب من القرآن	// //	// //
٥٢	سلسلة أصول الدين	// //	// //
٥٣	صلاة الخاشعين	// //	// //
٥٤	أهل البيت تنوع أدوار ووحدة هدف	السيد محمد باقر الصدر	دار التعارف
٥٥	بحث حول الولاية	// //	// //
٥٦	فدك في التاريخ	// //	// //
٥٧	نظرة عامة في العبادات	// //	// //
٥٨	تاريخ الغيبة الكبرى	السيد محمد صادق الصدر	// //
٥٩	تاريخ ما بعد الظهور	// // //	// //
٦٠	فاطمة الزهراء عليها السلام من المهد إلى اللحد	السيد محمد كاظم القزويني	دار القارئ
٦١	العدل الإلهي	الشهيد مطهري	الدار الإسلامية
٦٢	محاضرات في الدين والاجتماع	// //	// //
٦٣	مسألة الحجاب	// //	// //
٦٤	الإسلام ومتطلبات العصر	// //	// //
٦٥	الدوافع نحو المادية	// //	// //

٦٧	قصص الأبرار	// //	// //
٦٨	معرفة القران	// //	// //
٦٩	إحياء الفكر في الإسلام	// //	التيار الجديد
٧٠	الإنسان والإيمان	// //	التيار الجديد
٧١	المفهوم التوحيدي للعالم	// //	التيار الجديد
٧٢	نهضة المهدي في ضوء فلسفة التاريخ	// //	التيار الجديد
٧٣	الهدف السامي للحياة الإنسانية	// //	ألا علمي
٧٤	الإمام علي في قوتيه الجاذبة والدافعة	// //	مؤسسة البعثة
٧٥	الإنسان الكامل	// //	// //
٧٦	الإنسان والقدر	// //	// //
٧٧	المجتمع والتاريخ	// //	مؤسسة الوفاء
٧٨	الحكمة العملية	// //	المحجة البيضاء
٧٩	العرفان	// //	// //
٨٠	الولاء والولاية	// //	// //
٨١	المواعظ والحكم	// //	دار النبلاء
٨٢	عقاب الذنوب	الشهيد هاشم المحلاتي	دار الرسول الأكرم
٨٣	صلح الإمام الحسن عليه السلام	الشيخ راضي آل ياسين	منشورات ناصر خسرو
٨٤	الحياة السياسية للإمام الخميني	محمد حسن رجبي	دار الروضة
٨٥	الإمام الخميني في مواجهة الصهيونية	الإمام الخميني	منظمة الإعلام الإسلامي
٨٦	الجامعة في فكر الإمام الخامنئي	الإمام الخامنئي	مركز باء
٨٧	قبسات من حياة الإمام	لجنة الإمداد	لجنة الإمداد

فهرس